

# Synthèse de l'étude

## “ Les Français et la transmission culinaire ”



*Découvrez le pouvoir secret des fruits et légumes frais*

**Sondage Ifop pour le programme  
European Fraîch'Fantasy  
Octobre 2020**



Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





# La méthodologie

Etude réalisée par l'Ifop pour le programme  
European Fraîch'Fantasy

## Échantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 014 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

## Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

## Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 6 au 7 octobre 2020.



# La fréquence de pratique de la cuisine au sein du foyer

**QUESTION :** A quelle fréquence cuisinez-vous (ou cuisine-t-on) au sein de votre foyer ?

**Base :** ensemble des Français.

Résultats auprès des...

			<u>Parents</u>	<u>Télétravailleurs</u>	<u>Chômeurs</u>
Tous les jours ou presque		<b>67%</b>	<b>67%</b>	<b>62%</b>	<b>68%</b>
Au moins un jour sur deux		<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</b>	<b>12%</b>
Au moins une fois par semaine		<b>10%</b>	<b>12%</b>	<b>14%</b>	<b>12%</b>
Deux à trois fois par mois		<b>3%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>
Moins souvent		<b>3%</b>	<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>
Jamais		<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>-</b>	<b>5%</b>





## La fréquence de pratique de la cuisine de fruits et légumes frais au sein du foyer

**QUESTION :** Et à quelle fréquence cuisinez-vous (ou cuisine-t-on) des fruits et légumes frais au sein de votre foyer ?

**Base :** aux personnes dans le foyer desquelles on cuisine.

Résultats auprès des...

		<u>Parents</u>	<u>Télétravailleurs</u>	<u>Chômeurs</u>
Tous les jours ou presque	42%	39%	37%	39%
Au moins un jour sur deux	32%	34%	36%	39%
Au moins une fois par semaine	18%	19%	19%	12%
Deux à trois fois par mois	5%	6%	5%	9%
Moins souvent	2%	2%	3%	-
Jamais	1%	-	-	1%

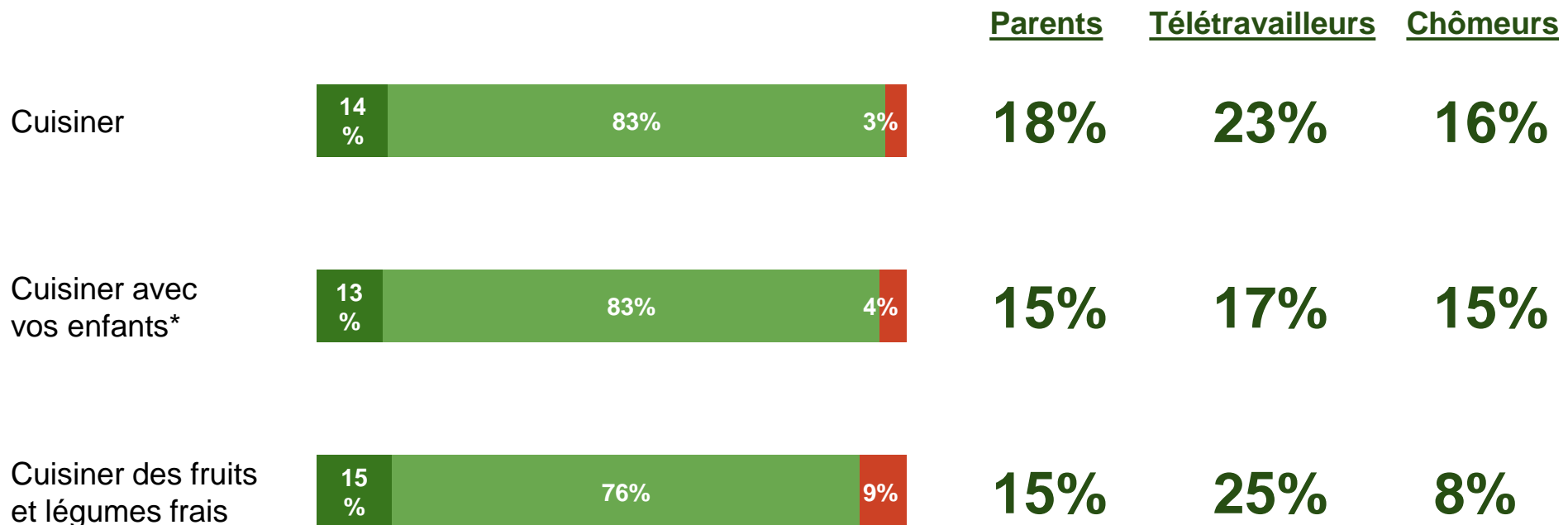


# L'effet du confinement sur les pratiques de cuisine

**QUESTION :** Pour chacune des activités suivantes, diriez-vous qu'au sein de votre foyer, vous la pratiquez aujourd'hui davantage, autant ou moins qu'avant le confinement ?

**Base :** ensemble des Français.

Résultats **Davantage qu'avant** auprès des...



Davantage qu'avant le confinement

Autant qu'avant le confinement

Moins qu'avant le confinement

\* Item posé uniquement aux parents.



# Le type de plats cuisinés au sein du foyer

**QUESTION :** En général, quel type de plats préparez-vous au sein de votre foyer ?

**Base :** aux personnes dans le foyer desquelles on cuisine.

Résultats auprès des...

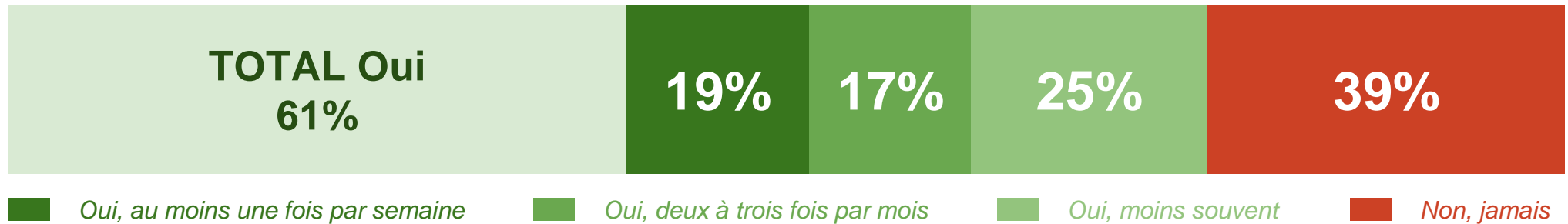
		<u>Parents</u>	<u>Télétravailleurs</u>	<u>Chômeurs</u>
Plutôt des plats qui nécessitent une longue préparation ( <i>grandes quantités, faits à l'avance, etc.</i> )	42%	36%	50%	52%
Plutôt des plats rapides à préparer ( <i>recettes de dernière minute, plats simples, etc.</i> )	17%	24%	20%	16%
Autant des uns que des autres	41%	40%	30%	32%



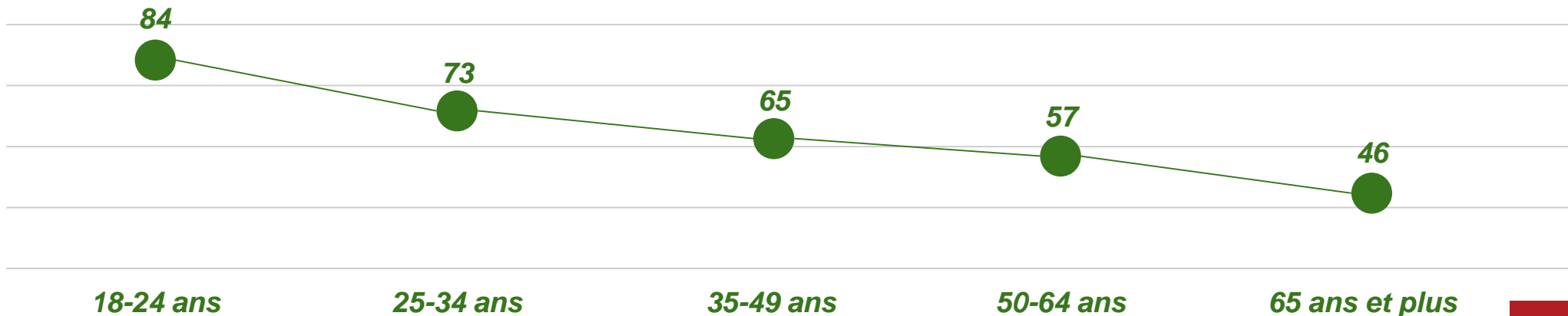
# La pratique de la cuisine avec ses propres parents

**QUESTION :** Vous personnellement, lorsque vous étiez enfant, cuisiniez-vous avec vos parents ?

**Base :** ensemble des Français.



**Résultats TOTAL Oui en fonction de l'âge des interviewés :**

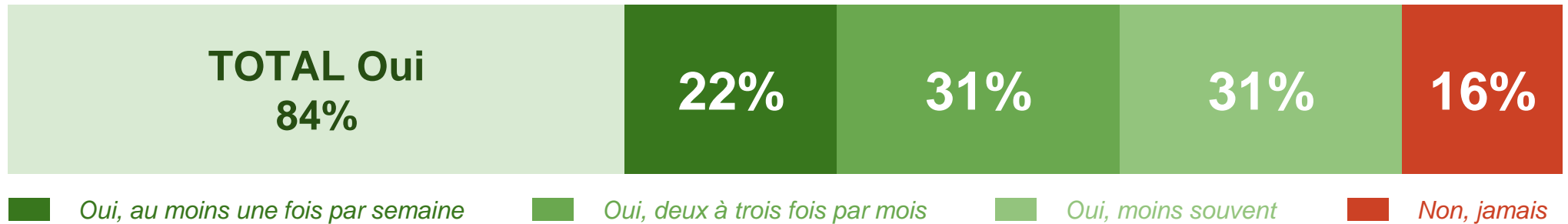




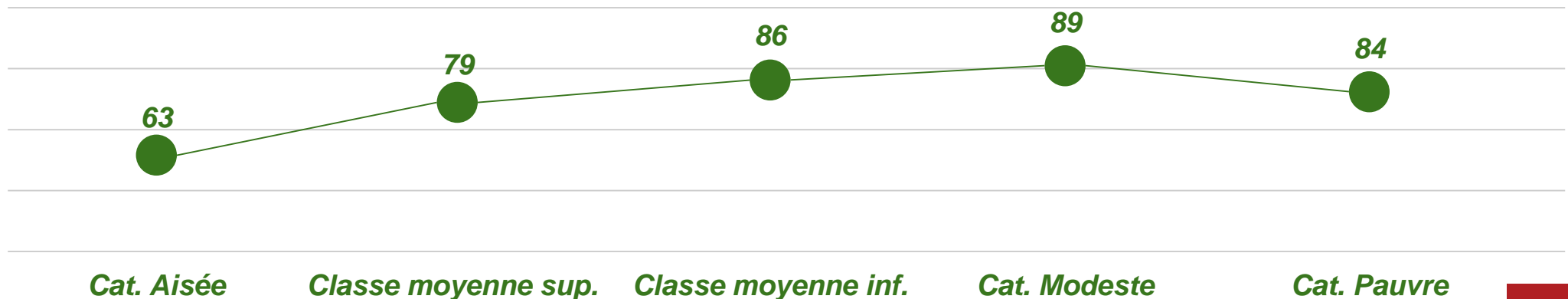
# La fréquence de cuisine avec ses enfants

QUESTION : Et vous-même, cuisinez-vous avec votre ou vos enfants ?

Base : aux personnes dans le foyer desquelles on cuisine et parents d'enfants au foyer.



Résultats TOTAL Oui en fonction du niveau de vie des interviewés :



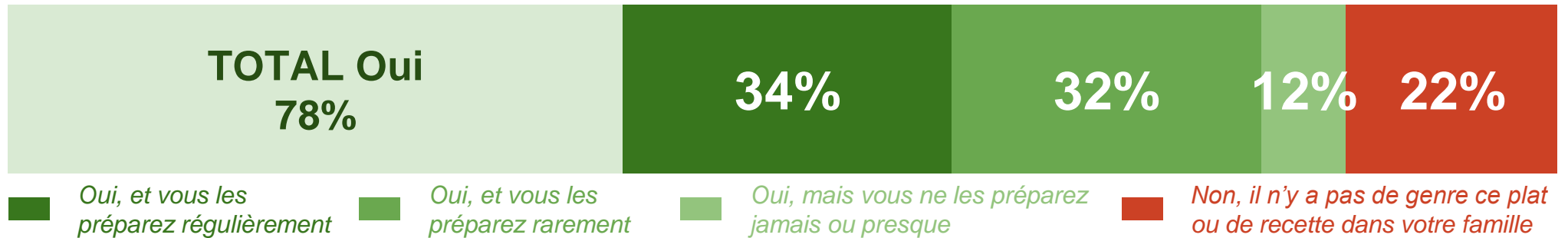




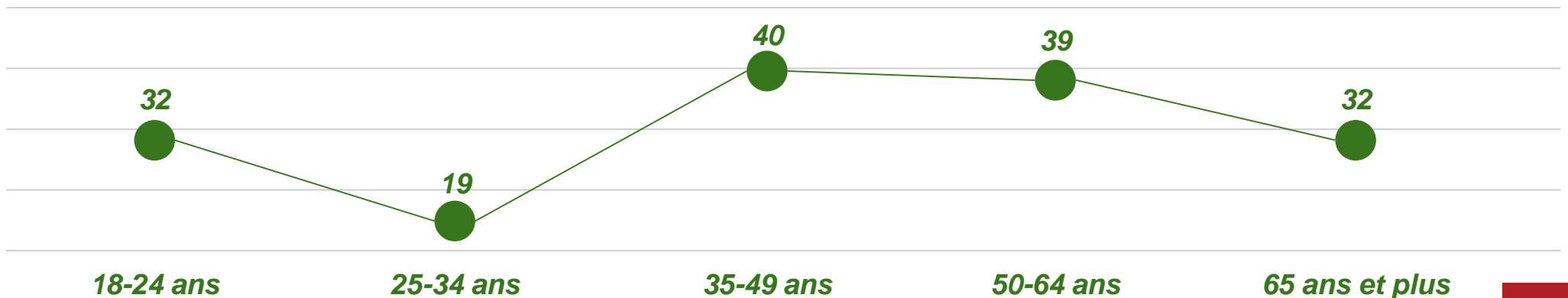
# La fréquence de cuisine comparée à celle de ses parents

**QUESTION :** Dans votre famille, y a-t-il des plats ou des recettes que vous tenez de vos parents ou grands-parents ?

**Base :** ensemble des Français.



**Résultats Oui, et vous les préparez régulièrement en fonction de l'âge des interviewés :**

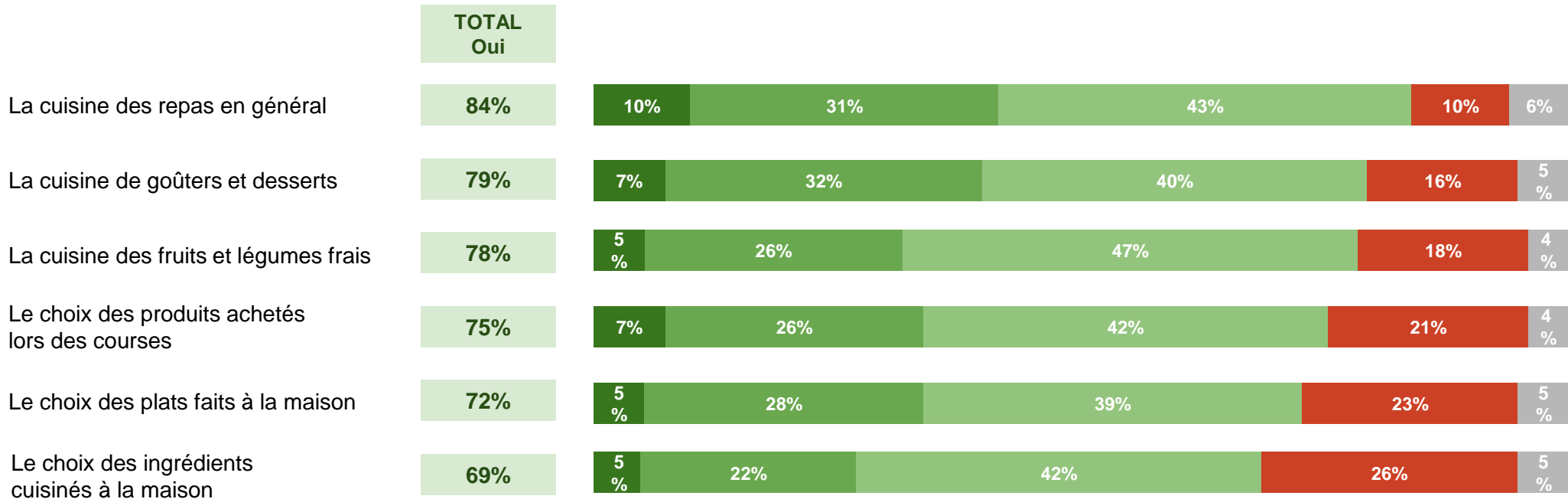




# La participation des enfants aux courses et à la cuisine

**QUESTION :** Vos enfants participent-ils à chacune des activités suivantes au sein de votre foyer ?

**Base :** aux parents d'enfants au foyer.



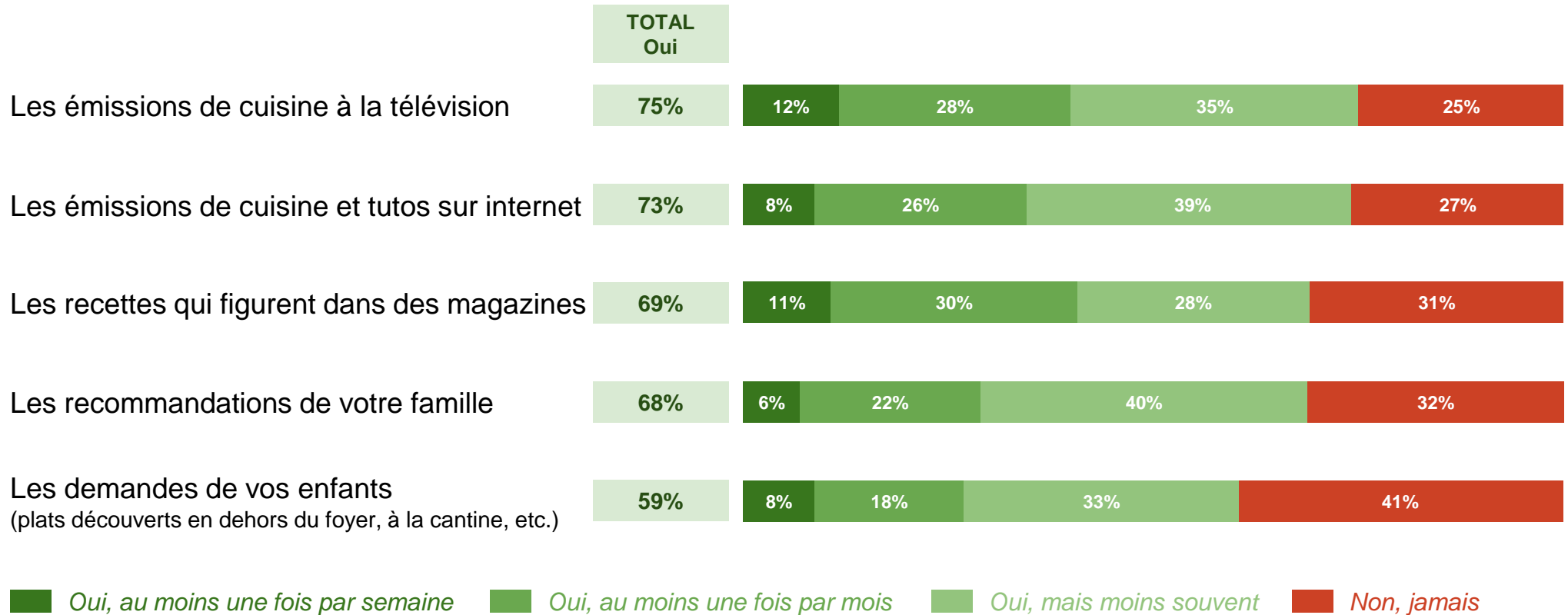
■ *Oui, à chaque fois ou presque*
■ *Oui, régulièrement*
■ *Oui de temps en temps*
■ *Non, jamais*
■ *Vous ne pratiquez pas cette activité au sein de votre foyer*



# Les sources d'inspiration pour faire la cuisine

**QUESTION :** Pour trouver de nouvelles recettes, avez-vous recours aux inspirations suivantes ?

**Base :** aux personnes dans le foyer desquelles on cuisine.





## Les principaux enseignements (1/3)

### Une France qui cuisine, davantage encore depuis le confinement

Aujourd'hui, ce sont **deux tiers des Français qui déclarent cuisiner quotidiennement** (67%), 15% déclarant le faire au moins un jour sur deux et 10% seulement environ une fois par semaine. Dans le détail, on observe que ces résultats ne sont **pas homogènes dans la population**. Dès lors, qui cuisine plus que la moyenne ? Avant tout les femmes (76%), preuve que la répartition genrée des tâches domestiques persiste, les personnes vivant en couple avec leur conjoint (70%) et les parents d'enfants de moins de six ans (71 à 76% d'entre eux déclarent cuisiner quotidiennement). Parmi ceux qui cuisinent le moins, on trouve de manière plus attendue les habitants de la région parisienne (61%), la profusion d'offre de restauration de proximité ainsi que le rythme de vie (temps dans les transports, etc.) pouvant expliquer ce phénomène. Aussi, deux autres tendances à signaler : la première, c'est que le fait d'être davantage présent à la maison en raison de son activité professionnelle (télétravail ou chômage) ne constitue pas un facteur déterminant de la pratique de la cuisine ; en revanche, **plus on a cuisiné avec ses propres parents, plus on cuisine aujourd'hui** (chez ceux qui cuisinaient au moins une fois par semaine avec leurs parents, 83% déclarent eux-mêmes cuisiner tous les jours). La transmission par les aïeux constitue donc le facteur prépondérant en faveur de la pratique de la cuisine.

Sur la **question plus spécifique des fruits et légumes frais**, seuls environ **quatre Français sur dix** déclarent en préparer quotidiennement (42% de ceux qui cuisinent, soit 25 points de moins que pour la cuisine en général). A noter cependant que lorsqu'on cumule l'ensemble des personnes qui affirment cuisiner des fruits et légumes frais au moins une fois par semaine, on arrive à près de neuf Français sur dix ! Dans le détail, la cuisine quotidienne des fruits et légumes frais, contrairement à celle de la cuisine en général, apparaît **directement corrélée à l'âge** (de 27% chez les 18-24 ans à 62% chez les 65 ans et plus), **au niveau de vie** (de 32% chez les pauvres à 55% chez les plus aisés)... et **au télétravail**, celui-ci étant pratiqué une population qui recoupe en grande partie les catégories socioprofessionnelles supérieures. Ici encore, **plus on a cuisiné avec ses parents, et plus on cuisine régulièrement des fruits et légumes frais** (jusqu'à 54% de ceux qui participaient hebdomadairement à la préparation des repas).

**Quel est l'impact de la crise du Covid-19 sur la pratique de la cuisine par les Français ?** Si pour une majorité des personnes interrogées le confinement n'a rien changé à la fréquence à laquelle elles préparent des repas, on observe tout de même que **14% des Français affirment cuisiner davantage** aujourd'hui qu'avant le confinement, 13% cuisinant davantage de fruits et légumes frais et 15% des parents cuisinant davantage avec leurs enfants. Le confinement a donc eu un **impact minoritaire mais non négligeable** dans la population en **favorisant la pratique de la cuisine, en particulier chez les plus jeunes** (26% des moins de 35 ans ont accru leur pratique à cette occasion), **les plus pauvres** (20%) et **les parents d'enfants de moins de 15 ans** (environ 25%).



## Les principaux enseignements (2/3)

Si on cuisine à la maison, **quel genre de plats mijote-t-on ?** Majoritairement des **plats rapides, pour 42% des Français**, alors que 17% préparent surtout des plats nécessitant du temps et 41% déclarant faire autant les uns que les autres. L'étude des résultats détaillés révèle un **important clivage générationnel**, avec **près de la moitié des jeunes** (48% des 18-24 ans) qui privilégie les plats rapides alors que la moitié des plus âgés (51%) alterne plats simples ou plus gourmands en temps. Logiquement, on retrouve aussi chez les adeptes de la rapidité **les habitants de la région parisienne** (50% privilégient ce type de plats), et les personnes vivant seules (53%).

### Une transmission culinaire qui va crescendo

« Vous personnellement, lorsque vous étiez enfant, **cuisiniez-vous avec vos parents ?** » A cette question, **une majorité de Français répond « oui »** (61%), mais à des degrés divers : 19% cuisinaient au moins une fois par semaine avec leur parents, 17% deux à trois fois par mois et 25% moins souvent. Si l'on a vu que ce critère influençait fortement la tendance à cuisiner aujourd'hui, force est de constater qu'il s'agit d'un **phénomène relativement récent** : en effet, **plus les interviewés sont âgés, moins ils affirment avoir cuisiné avec leurs propres parents**, preuve que la transmission culinaire **n'est pas un phénomène décroissant, au contraire !** Par ailleurs, ce sont **les plus modestes d'aujourd'hui** (68%) qui préparaient les repas avec leurs parents, et non les plus favorisés (56%) !

Et c'est une **tendance qui s'accélère puisque parmi les parents d'aujourd'hui, 84% déclarent cuisiner avec leurs enfants** : 22% au moins une fois semaine, 31% deux à trois fois par mois et 31% moins souvent – soit des chiffres systématiquement plus élevés que pour la cuisine des Français avec leurs parents. A noter que la propension à cuisiner avec ses enfants, comme celle à cuisiner tout court, est plus forte chez les interviewés ayant cuisiné avec leurs parents : c'est **un cercle vertueux**. Une dynamique positive de partage qui, loin d'être une boucle fermée, **a tendance à s'amplifier au fil des générations**, comme on l'a vu dans l'analyse des résultats de la question précédente.

Signe de la réalité de cette « transmission culinaire », **78% des Français déclarent avoir des recettes qu'ils tiennent de leurs parents ou grands-parents**, un tiers les préparant régulièrement (34%), alors que 32% ne les font que rarement et 12% jamais ou presque.





## Les principaux enseignements (3/3)

Inclure les enfants dans la préparation des repas :  
une pratique répandue mais loin d'être systématique

Comment faire en sorte que les enfants mangent des aliments variés, dont des fruits et légumes frais ? Pour combattre la « néophobie », l'une des recettes les plus efficaces reste **la participation des enfants au choix et à la préparation des repas**. Et il se trouve que ce sont des **pratiques largement répandues** auprès des parents : **84% déclarent inclure les enfants dans la préparation de goûters et desserts**, 79% dans le choix des plats faits à la maison, 78% dans la cuisine des repas en général, 75% dans le choix des produits achetés lors des courses, 72% dans le choix des ingrédients cuisinés à la maison et 69% dans la cuisine des fruits et légumes frais. Toutefois, ces chiffres très majoritaires **cachent des disparités** : ils couvrent ainsi des **pratiques très occasionnelles**, les pratiques systématiques étant beaucoup plus rares (seulement 5 à 10% selon l'item). Dans le détail, on observe que l'inclusion systématique des enfants dans la définition et la préparation des repas est beaucoup **plus forte chez les jeunes générations** (+2 à 13 points chez les 18-24 ans par rapport à la moyenne), signe que la pratique enregistre un essor chez les jeunes parents et est appelée à se diffuser au fil des générations.

Nouvelle preuve de cette tendance à faire participer les enfants à l'élaboration des repas : les **trois quarts des parents** (75%, dont 12% au moins une fois par semaine) **déclarent s'inspirer des demandes de leurs enfants pour cuisiner**, qu'il s'agisse de plats découverts à la cantine ou ailleurs en dehors du foyer. Chez l'ensemble des Français, les recommandations de la famille restent la source d'inspiration première pour varier sa cuisine (pour 73%), devant les émissions de cuisine et tutos sur internet (69%), les recettes dans les magazines (68%) et les émissions culinaires à la télévision (59%).

**En dépit du prisme ultracitadin et des discours sur le délitement du fait-maison, force est de constater que les Français cuisinent, qui plus est souvent ! Une propension à cuisiner davantage corrélée à la situation du foyer (couple, présence d'enfants, etc.) qu'au seul temps passé au domicile. Les Français cuisinent, donc, encore davantage depuis le confinement et de plus en plus avec leurs enfants, ce qui constitue le moyen par excellence de leur faire découvrir de nouveaux aliments. Attention, toutefois, car cette inclusion des enfants dans l'élaboration des repas reste une pratique occasionnelle, bien que portée par les jeunes parents, et pas forcément les plus aisés. La transmission culinaire, celle héritée des parents et qui favorise la pratique de la cuisine, comme celle qu'on transmet à ses propres enfants, s'impose comme un cercle vertueux que les Français entretiennent plus que jamais.**



## Contacts presse

### Agence PopSpirit

01 42 93 44 56

Charlotte Ferran-Vincent - [charlotte@pop-spirit.com](mailto:charlotte@pop-spirit.com)

Isabelle Lebaupain - [isabelle@pop-spirit.com](mailto:isabelle@pop-spirit.com)

